



HAZIRLAYANLAR
GÜLŞAH KAVAK
ŞEVVAL PAMUK

**OLUMSUZ DUYGU VE DÜŞÜNCELERLE
BAŞETME
ANLIK TANIMA VE MÜDAHALE KİTAPÇIĞI**

NELER OLUYOR HAYATTA

BU KİTAPÇIK KİMİN?

AD SOYAD

YAŞ - CİNSİYET

ŞEHİR-OKUL

AİLE BİREYLERİN KİMLER

NELER OLUYOR HAYATTA

EN
SEVDİĞİN

RENK

ŞARKI

İNSAN

HAYVAN

BEN EN ÇOK ŞUNU İSTERİM:



en büyük hayalim

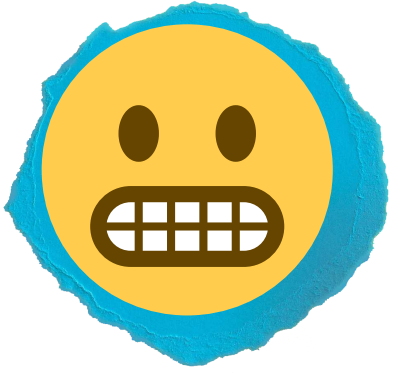
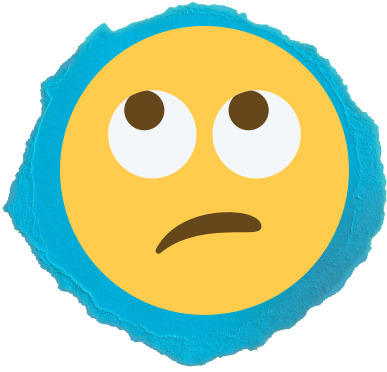


bir mutluluk hikayesi yaz



NE HİSSEDİYORLAR HADİ ALTINA YAZ

NEDENİ NE OLABİLİR
SÖYLEYEBİLİR MİSİN?



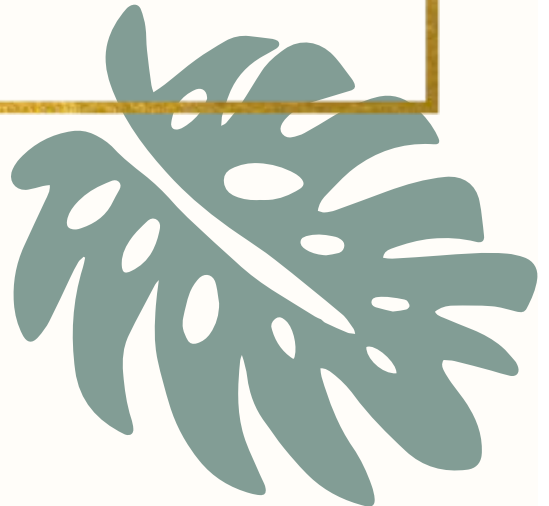
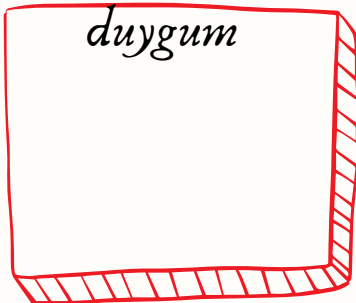
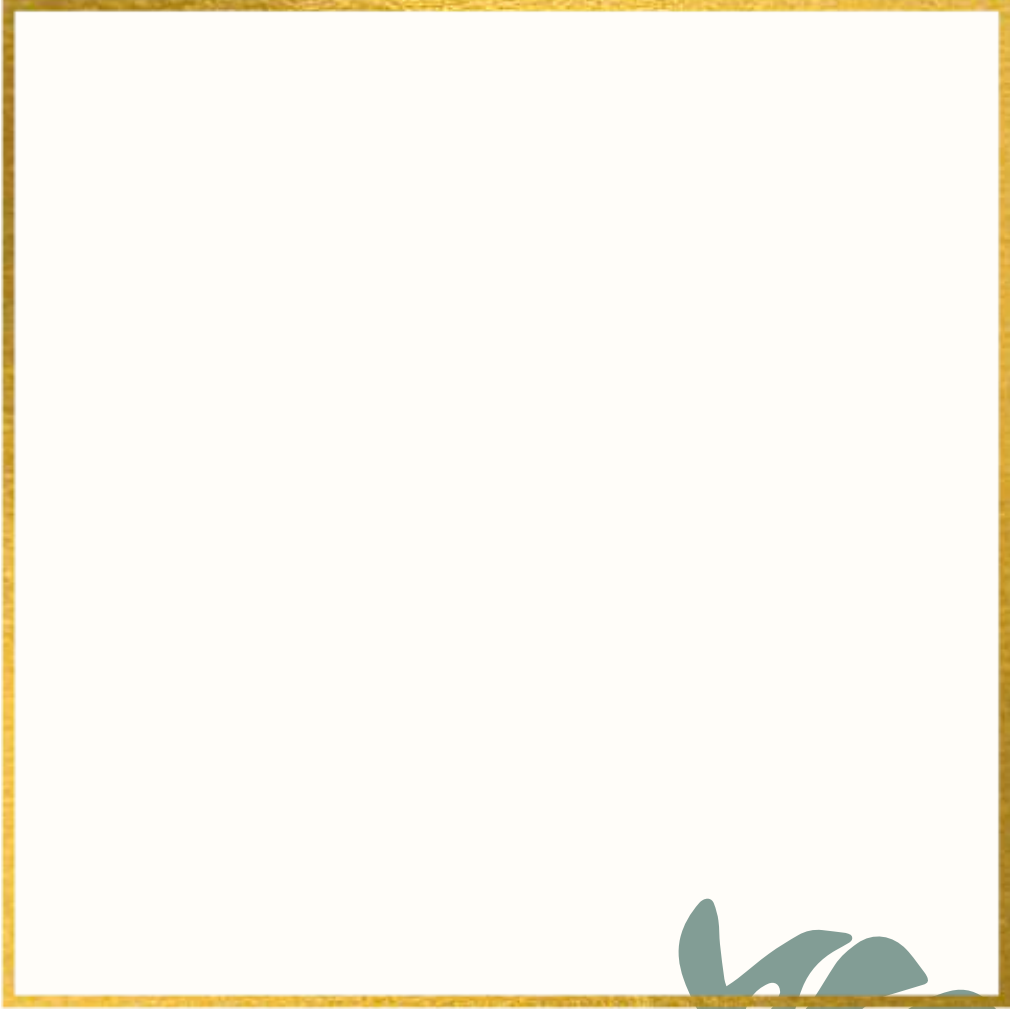


**BİLDİĞİM
DUYGULAR**

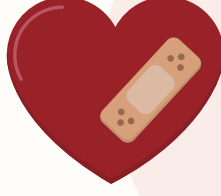
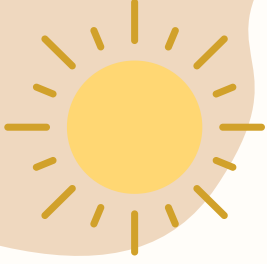
son bir ayda beni olumsuz etkileyen
izlediğim olay



YAZ YA DA ÇİZ

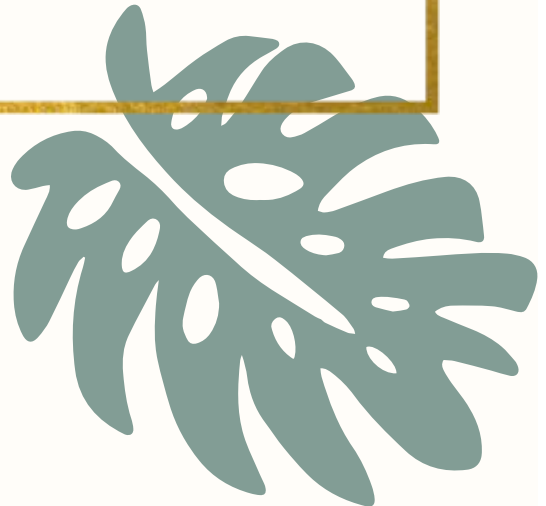


son bir ayda beni olumsuz etkileyen
yaşadığım olay

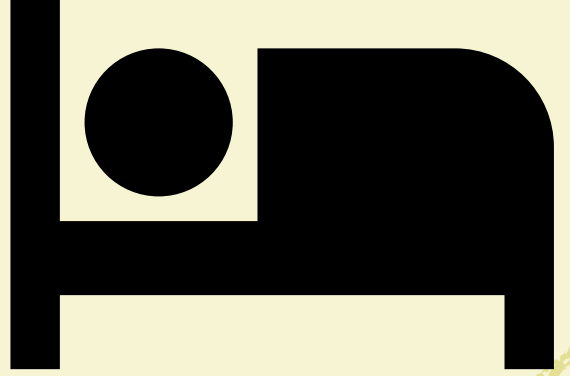


YAZ YA DA ÇİZ

duygum

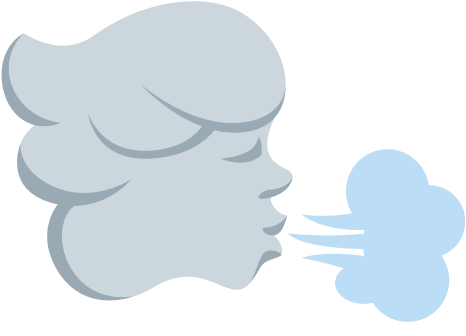


nasıl hissediyorsun

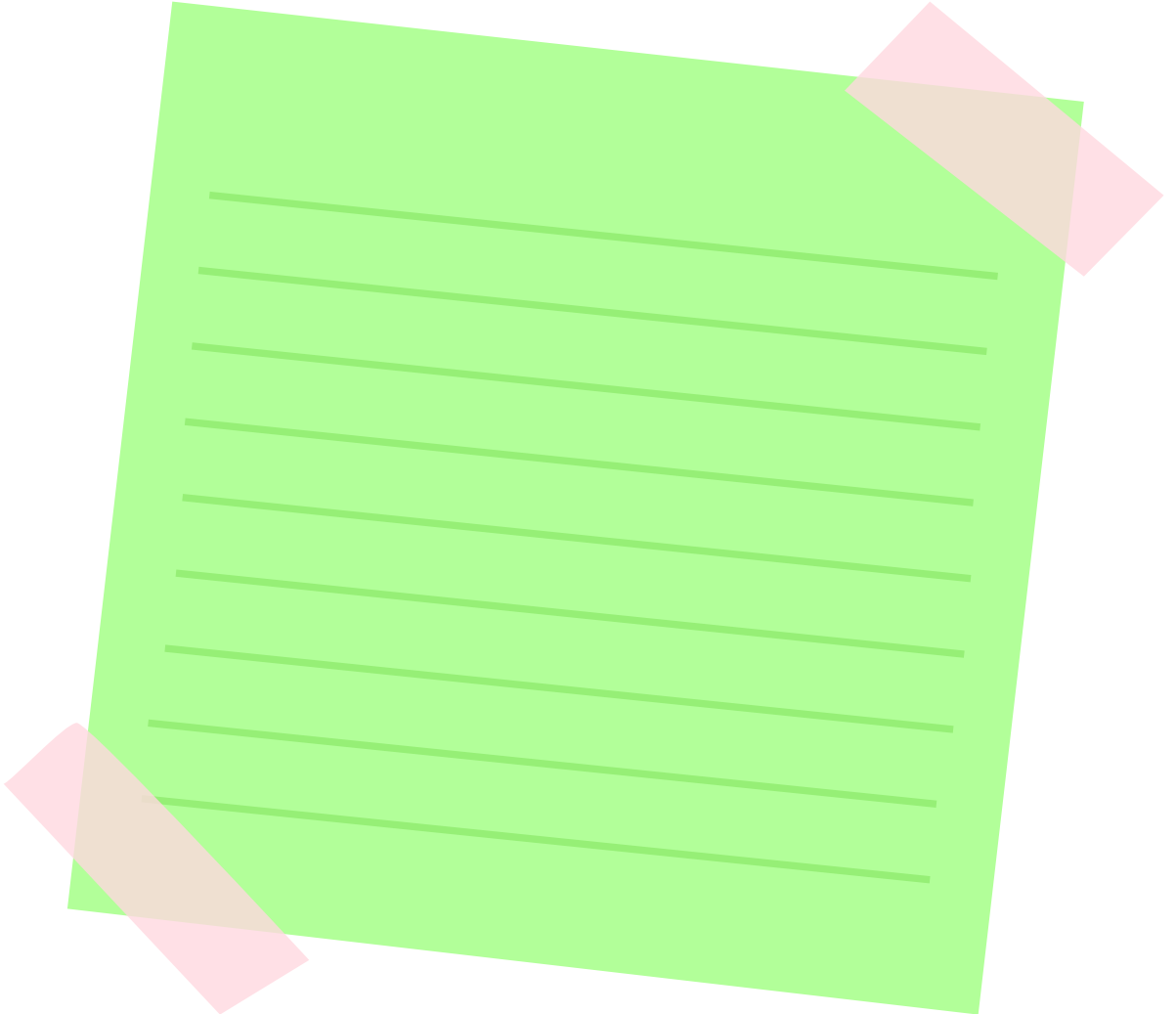


KORKTUĐUM ŐEYLER

kurtulmak iin ne
yaptın?



**korktuklarını korku avcısı uzaya
yollamak için hazır haydi yaz :)**



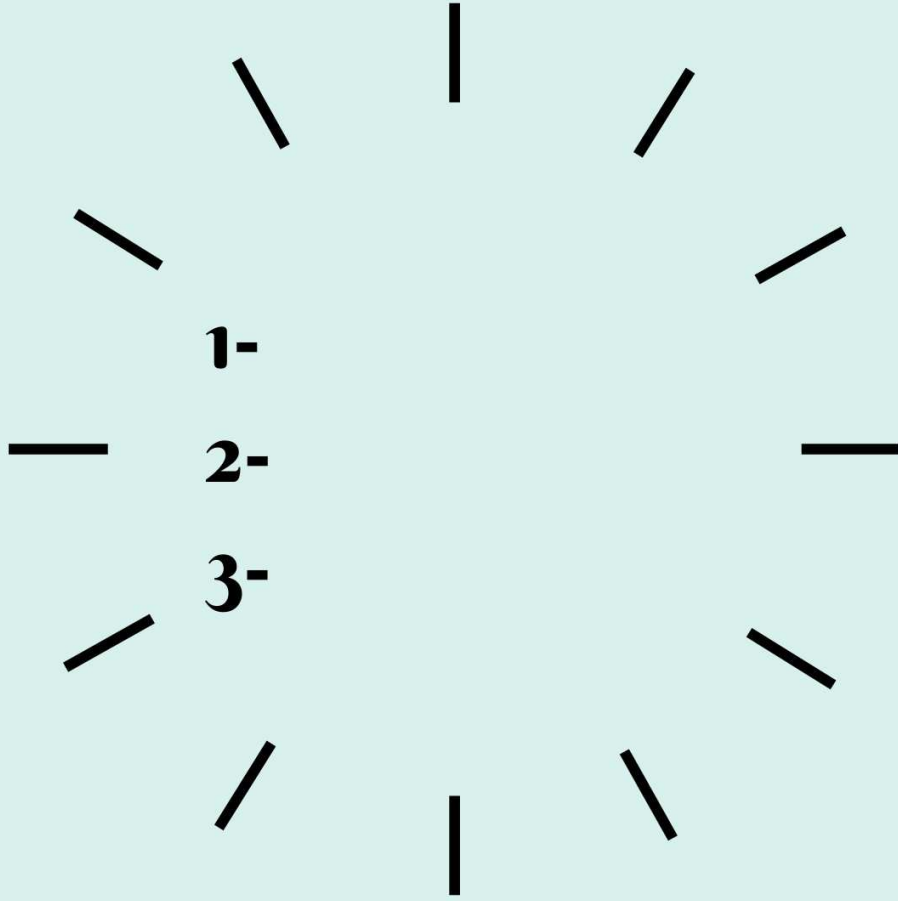
kaygılarım

korkularım

KURTULMAK İSTEDİĞİM ÜZÜNTÜLER



**bir sihirli değnegim olsaydı
değistireceğim 3 düşüncem var.**



ÜZÜLDÜĞÜM ŞEYE YA DA KİŞİYE SÖYLEMEK İSTEDİKLERİM VAR

A spiral-bound notebook page with a light green cover and a cream-colored page. The page is ruled with red horizontal lines and a vertical red margin line on the left. The spiral binding is visible on the left edge.

**üzüldüğümde olmak istediğin yeri
hayal et**



üzüldüğümde konuşmak istediğim kişi /ler



..... GEÇİRMEK İÇİN



MÜZİK DİNLERİM



RESİM YAPARIM



HAYAL KURARIM



BİRİYLE PAYLAŞIRIM



GÜNLÜĞÜME YAZARIM



YEMEK YERİM



ŞÜKREDERİM



DİĞER

.....

ŖÜKREDERİM

İYİ Kİ HAYATIMDA VAR DEDIĞİM İNSANLAR



BAŖKALARININ BENİM HAKKIMDA SÖYLEDİĞİ GÜZEL ŖEYLER



EĞLENDİĞİM YERLER



BENİ GÜLDÜREN ŖEYLER



EN SEVDİĞİM YEMEKLER



SEVDİĞİM ŖARKILAR, FİMLER VE KİTAPLAR



OLUMSUZ DUYGU DURUMA GİREN DANIŞANI RAHATLATMAK İÇİN KULLANILABİLİR.

MERDİVEN EGZERSİZİ!

Şimdi gözlerini kapat. Önünde seni en çok istediğin yere götüren bir merdiven var. İçinden 20' de geri say ve o merdivenleri yavaş yavaş çıktığını hayal et. Çıktığın her adım seni rahatlatacak.

SPAGETTİ EGZERSİZİ!

Şimdi tüm vücudundaki gerginliğe dikkat etmeni istiyorum. Bir spagetti gibi dik ve gergin olduğuna odaklan. Rahatlamaya ihtiyacın var. Şimdi ağır ağır vücuduna odaklan, sanki pişmiş bir spagetti gibi yumuşak ve esnek bir hale gel.

MANDALA!

Boyamak rahatlatır!
Mandala kitabı satın alarak ya da internetten mandala örnekleri indirerek boyamaya başlayabilirsin. Küçük kısımları boyamak, ayrıntılarla uğraşmak, seni o an rahatsız eden düşüncelerinden uzaklaştırır.

KEDİ NEFESİ!

Tıpkı bir kedi gibi durmanı istiyorum, emekler gibi. Daha sonra burnundan nefes al, karnının nasıl şiştiğini izle. Şimdi o nefesi yavaşça ağızından ver. Sırtındaki rahatlamayı hissettin öyle değil mi?

HAYAL ET!

Kendini yemyeşil ve yeni kesilmiş çimlerin olduğu büyük bir alanda hayal et. Şimdi sakince oturup 1 dakika boyunca ağır ağır nefes al. Çimlerin kokusunu içine çek, kuşların sesini duy, çiçekleri kokla tek tek....

KASLARINI RAHATLAT!

Gözlerini kapat. Önce ellerini var gücünle sık, içinden 5'e kadar say ve rahat bırak. Sonra aynı şeyi sırasıyla kolların, omuzların, boynun, çenen, burnun, miden ve ayakların için yap. Rahatladığını hissedeceksin!

BALON EGZERSİZİ!

Kendini bir balon gibi düşün. Elini karnına koy. Burnundan nefes alarak, karnını iyice şişir. Göbeğin nasıl da şişti, değil mi ☺ Şimdi aldığın o nefesi ağızından vererek, balonu söndür. Bunu 3 kez tekrarla.

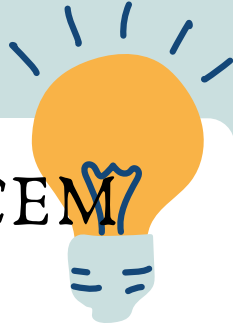
GEVŞEME EGZERSİZİ!

Bir kukla olduğunu düşün. Kuklayı hareket ettirmek için ipleri hareket ettirmek ve germek gerekir. Uzanarak tüm vücudunu iyice ger ve sonra kendini rahat bırak ☺



BEDENSEL
BELİRTİLERİM

DENEYİM

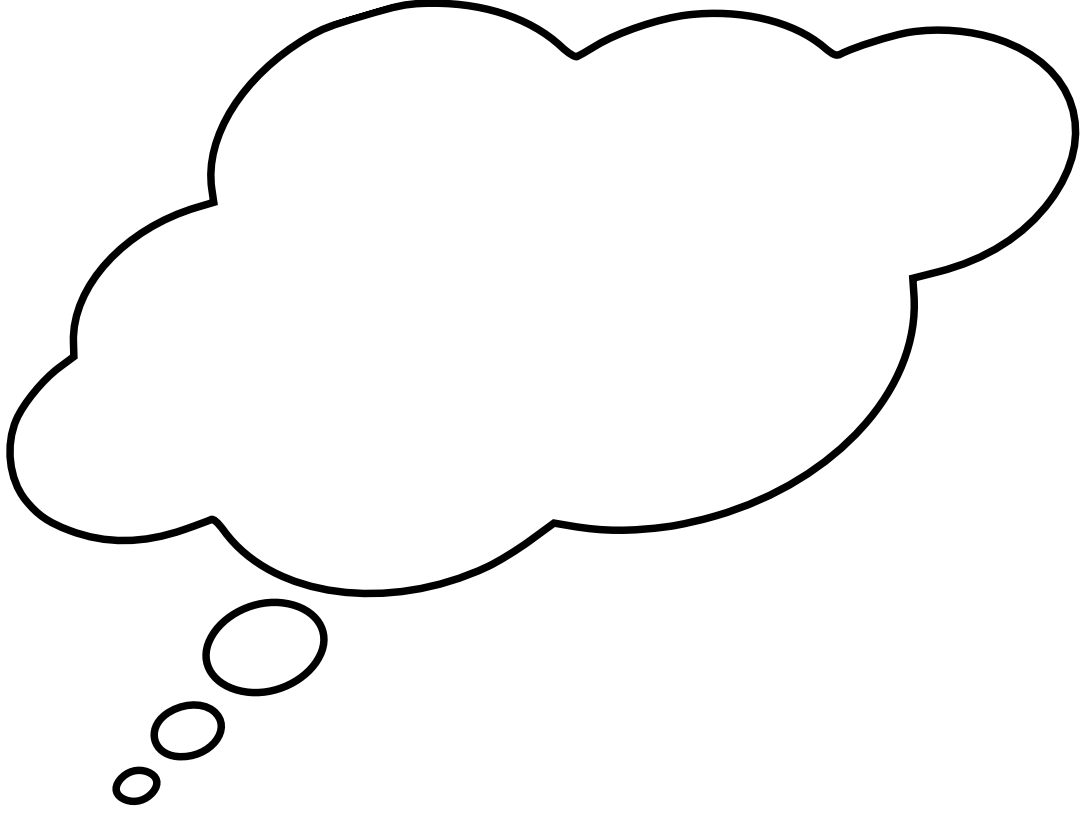


DUYGUM

STRATEJİLERİM



ANLIK
FARKINDALIK
TABLOSU



**KEND NE
OLUMLU
B RŞEY
SÖYLE**